

# Spargel-Quiche mit Sauerrahmguss

Spargel-Gerichte » Spargel überbacken

## Zutaten ( 4 Personen)

- » 200g Mehl
- » 3 TL Backpulver
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Ei(er)
- » 100g Magerquark
- » 50ml Olivenöl
- » 1 EL Semmelmehl
- » 800g Spargel (weiß)
- » 2 Tomate(n)
- » 4 Ei(er)
- » 300g Saure Sahne
- » 1 Prise Muskat
- » 1 Prise Cayennepfeffer

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Das Mehl sieben und mit Backpulver sowie 1 Prise Salz vermischen. Die Mehlmischung auf eine Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde eindrücken und das Ei hineingeben. Den Magerquark teelöffelweise daraufsetzen, das Olivenöl darüber träufeln und die Zutaten mit bemehlten Händen von außen nach innen schnell zu einem glatten Teig verkneten.

2. Ofen auf 180°C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in der Größe einer Quicheform ausrollen. In die ausgefettete, mit Semmelmehl ausgestreute Form legen und einen Rand hochziehen.

3. Den Spargel auf dem Teig verteilen. Die Tomaten häuten, entkernen, in Würfel schneiden und darüberstreuen. Die Eier mit dem Sauerrahm in einer Schüssel kräftig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen, gleichmäßig auf dem Spargel verteilen. Die Quiche im Ofen etwa 40min backen. Nach Ende der Garzeit die Spargel-Quiche herausnehmen, anrichten und evtl. mit Tomaten, Kräutern, Rucolasalat servieren.

Nährwerte: 450kcal/E20g/F36g/KH13g pro Portion

angelegt am: 15.05.2006

Rezept-Nr: 2014

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke